Health Canada Santé Canada

Canada's Food Guide to Healthy Eating

Focus on Children Six to Twelve Years

Background for Educators and Communicators

Ideas and information on Canada's Food Guide to Healthy Eating
for people who work with children six to twelve years of age

Canada

IN BRIEF

Why Read This?
3

What Influences Children's Eating?
4

Setting Healthy Patterns for Life
7

What Is Healthy Eating for Children?
10

Making Healthy Eating Easier
16

More Materials on Children and Healthy Eating
17

Our Mission is to help the people of Canada maintain and improve their health.
Health Canada

Published by the authority of the Minister of Health

We'd like to thank the children and parents who participated in the *Food for Thought* survey (see page 17) and whose quotes are scattered throughout this booklet.

This publication is available on computer diskette or in large print, upon request.
Egalement disponible en français sous le titre *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement : Renseignements sur les enfants de six à douze ans*

© Minister of Public Works and Government Services Canada, 1997

Cat: H39-308/1-1997E
ISBN: 0-662-25732-4

No changes permitted. Reprint permission not required.

105-05326/

WHY READ THIS?

Personal health practices, such as healthy eating, play a large part in determining how healthy people will be.

Between the ages of six and twelve, children are learning to make decisions and beginning to make more choices on their own. They are developing attitudes and habits that they will carry with them for the rest of their lives. The adults who were previously making decisions for them need to continue to provide guidance and support while allowing children to think for themselves.

Read this booklet to:

- understand the things that influence children's attitudes and behaviours around eating;
- help children learn about healthy living and develop the decision-making skills they need to make healthy food choices; and
- create situations that make healthy food choices easier.

Canada's Food Guide to Healthy Eating is a central resource to this booklet. Becoming familiar with the Food Guide and having copies for the children you work with can help them learn to make healthy choices. See the section **More Materials on Children and Healthy Eating** (page 17) to find out how to get copies of the Food Guide and other useful resources.

You are in a position to influence the choices children make today and in the future. When promoting healthy eating, you can use this information to strengthen your influence!

WHAT INFLUENCES CHILDREN'S EATING?

Many factors influence what children eat. As children grow and become more independent, they make more of their own food choices. But they still look up to their parents and other adults around them for direction. When they don't get this direction, they are more open to the influence of the media and their peers.

"It's good for your health" is not a statement that will have much impact on children's food choices. Other factors are much more powerful because children make choices to address their immediate needs and wants. These factors include:

- **Taste:** The main reason children give for choosing a favourite food is almost always taste. Children choose foods because they taste good and because eating those foods makes them feel good.

- **Family influences:** Children say that parents are their most important source of information and influence for healthy eating. Family eating habits, activity patterns and attitudes toward food and eating have an enormous influence on children. For example, if the family eats breakfast, it's likely the children will, too. Family income is another factor that influences what children eat and the food choices that are available to them.
- **School policies and practices:** Both children and their parents say that school has an important influence on what children eat. School nutrition education programs are a key source of information about healthy eating. As well, school food policies can reinforce in-class education. For example, children taught in class about nutritious snacks need to see them featured during school events or in the cafeteria. Similarly, school lunch time needs to be sufficiently long to support eating in the presence of many distractions.

- **Volunteers and professionals who work with children:** Children spend more time outside their family than ever before. Their interests and activities bring them into contact with people who can play a role in supporting healthy choices. The example of someone children look up to – coach, teacher, camp leader, group leader – can have a powerful effect on children through the example they set. Your unspoken example, such as munching on fruit for a snack, can strongly support what you tell children about healthy eating and healthy living.
- **Media messages:** Children absorb an enormous amount of information from the media. Advertisements, TV shows, movies, celebrities and sports stars can have a big influence on children and on their food choices.

  Children are often not aware of how much influence TV and other media have on their food choices. Parents, however, report that they base their decisions about purchasing many foods on their children's preferences, and parents cite TV as an influence on these preferences.
- **Other children:** Peer pressure influences children of all ages and is particularly strong in the early teen years. Although pre-teen children identify strongly with their family, they also want to be like the peers whom they admire. Acceptance in a peer group can depend on eating, liking and doing the same things as the other children in the group.

"I like raspberries because they're juicy and they have lots of good taste."
(Winnipeg child)

Activity

To help children understand what influences their food choices:

★ Start a discussion using one of the following questions:

What is your favourite snack? Why?

Which of the foods your parents buy regularly are your favourite? Why?

★ On a flipchart or a board, list the reasons why these foods are their favourite.

★ Discuss with the children what influences their eating habits: e.g. taste of foods, family, ads, friends.

CHILDREN HAVE INFLUENCE, TOO

Children have a strong influence on the foods that are purchased and eaten in their home. Children tell their parents what they like – and don't like – and few parents make decisions about the foods they buy and serve without considering their children's preferences.

In your work with children, you can help them to understand the factors that influence their preferences and to use their own influence positively.

"As parents we have the greatest influence — we purchase and prepare the food, and we have control over what they eat."
(Toronto parent)

Activity

To help children realize that they have influence:

- ★ Start a discussion with the children using the following questions:
  - Which foods do your parents buy because they know you like them?
  - What do your parents make for supper that they know you enjoy?
- ★ Make five columns on a flipchart or a board, one for each food group in Canada's Food Guide to Healthy Eating (see page 10) and one for "Other Foods".
- ★ List the foods mentioned in the appropriate column.
- ★ Encourage children to name foods they enjoy eating from each of the four food groups.
- ★ Through discussion, help children understand that their attitudes influence the people around them and that they can be leaders when it comes to eating well.

SETTING HEALTHY PATTERNS FOR LIFE

There's more to healthy eating than food! Eating well, being active and feeling good about yourself are three aspects of healthy living that are interdependent.

For example, when children are active, they are more likely to feel good about themselves and to recognize when they are hungry and when they are full. This allows them to eat enough to meet their nutritional needs and have the energy they need to be active. Children who are hungry or who don't eat well are less likely to have enough energy to be active and to get involved in activities that will help them to feel good about themselves.

Promote eating well in the context of being active and feeling good about yourself. This will guide children on the path to healthy living.

BEING ACTIVE

Most children enjoy physical activity, especially activities that they can do with their friends and which give them a feeling of accomplishment – building a snowman, skating or swimming. Many children are also involved in organized sports and other activities, like hockey, soccer, gymnastics, basketball and dance. In fact, balancing their activities with their food needs is very important. This is discussed in the section **Different Children Have Different Energy Needs** (page 14).

However, there's a tendency for school-age children to spend more and more of their time in less active pursuits, like watching TV or playing computer/video games. Children may need both encouragement and the opportunity to get up and moving.

"They're both healthy for you — if you eat right you'll stay healthy, and if you exercise you'll stay healthy." (Winnipeg child)

"If you eat healthy, you'll stay slim, but if you get heavy even if you eat healthy foods, that's just the way your body is."
(Winnipeg child)

Practical Suggestions

To help children enjoy physical activity:

- ★ Add active time to your sessions with children. Get them to stand up, have a good stretch, bring shoulders to ear lobes, jump on the spot, shake all over... Build in time to play outside.
- ★ Make physical activity fun. Being active doesn't always have to involve winners and losers. It can be fun for all children, not just the ones who are "good" at sports or physical activity.
- ★ Plan group outings, like hikes and rallies. Even community chores such as raking leaves or picking up litter can be fun when done in a group.
- ★ Make it easier for children in your community to be physically active. Work with parents, community leaders and schools to build in active time. For example :
  - Lobby for daily physical education to be part of every child's school program.
  - Encourage schools to offer lunch-time and after-school physical activities, sports teams, and clubs.
  - Work to improve local playgrounds. Ask for enough space and solid, safe equipment for children of various ages.

FEELING GOOD ABOUT YOURSELF

Children come in many different shapes and sizes. Our different shapes are among the things that make each of us unique, and they are determined largely by genetics. Being comfortable with your body is an important step in developing a good sense of self and getting on with living.

During their school years, children begin to move out into a wider world. They begin to compare themselves to others – their friends, other children from school, characters in movies and TV shows, sports heroes or people they admire. Children also do not gain height and weight at the same time. For many children, it is normal to gain weight before a growth spurt. When this happens, children can feel chubby. It takes a strong, healthy sense of self-esteem for children to feel good about themselves in these circumstances.

Practical Suggestions

To help children feel good about themselves:

- ★ Accept children as they are, no matter their weight, size or shape. Focus on children's abilities, not their appearance.
- ★ Listen when children talk to you. Listen to their concerns about their changing bodies and their feelings. Take them seriously and help them keep things in perspective. Learn about the physical changes that come with puberty so you can explain them in easy-to-understand terms.
- ★ Promote healthy eating but resist coaxing heavy children to diet or convincing small children to eat more. Encourage children to decide for themselves how much to eat and help them make healthy choices.
- ★ Feel good about yourself. Children are more likely to feel good about themselves when the adults they look up to have a positive view of themselves.

"I'm scared about making them too self-conscious, so we don't talk about how their body looks." (Halifax parent)

CHILDREN WHO ARE OVERWEIGHT

We live in a culture that can be cruel to children who are heavier than what is considered to be "normal." Some children try to lose weight by dieting because they fear becoming fat. This can be the start of a lifetime of restrictive eating in a fruitless effort to reach unrealistic goals of thinness and body shape.

However, some children are overweight to the point where it may be a health concern. There is evidence that overweight is increasing among children and is linked to a lack of physical activity. Qualified health professionals, such as a physician or dietitian, are in the best position to assess if a child is overweight.

Children who are overweight need support to enable them to make healthy food choices, participate in physical activities and accept themselves as worthwhile people because of their abilities no matter what they weigh. Because body size is determined by genetics, many heavy children will never be "thin." However, they can be healthy, active people who feel good about themselves and their lives.

WHAT IS HEALTHY EATING FOR CHILDREN?

During their school years, children are becoming more responsible for making choices about what they eat and more assertive about making their own decisions. Many children begin preparing their own breakfasts, lunches and snacks.

During this time, parents and adults who work with children struggle to strike a balance between helping children make good choices and respecting their ability to make their own decisions. Children have built-in cues – like hunger, feeling full, thirst and taste – to help them decide what and when to eat. Other tools – like *Canada's Food Guide to Healthy Eating* and food labels – are available to help guide them in setting healthy eating patterns. You can use all of these tools to help children develop decision-making skills for healthy eating.

ENJOYING A VARIETY OF FOODS

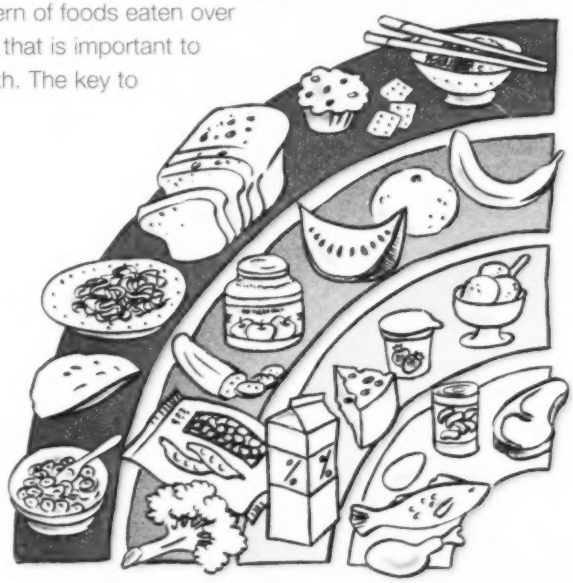
Canada's Food Guide to Healthy Eating encourages eating and enjoying a "variety of foods from each group every day." This helps children meet their nutrient needs. As well, ensuring a variety of choices helps avoid the boredom that can come from eating the same foods day in and day out. Variety also means trying foods from other cultures which can help children learn about their friends and the world around them. And, in the rush to do all of the things that six- to twelve-year-olds do, variety means that eating on the run can be as interesting and nutritious as a sit-down meal!

BUILDING A PATTERN OF HEALTHY EATING

Canada's Food Guide to Healthy Eating uses a rainbow to show that just as different colours make a rainbow, different food groups are the basis of a healthy eating pattern. The Food Guide gives direction on which foods to emphasize and how to expand the range of foods we eat.

In the Food Guide, it is the overall pattern of foods eaten over time that is important to health. The key to healthy eating lies in finding a balance among the many different kinds of food people eat. Although we may need more of some foods and less of others, each kind of food can be part of healthy eating.

Children eat mainly from the four food groups to meet their nutrient needs. However, Other Foods – foods that are not part of any of the four food groups – can also add energy and some nourishment.



Grain Products
Choose whole grain and enriched products more often.

Vegetables & Fruit
Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often.

Milk Products
Choose lower-fat milk products more often.

Meat & Alternatives
Choose leaner meats, poultry and fish, as well as dried peas, beans and lentils more often.

Activity

To help children enjoy a wider range of foods:

★ Ask children if they would like to eat the same thing all the time. Then, lead a discussion on how choosing a variety of foods can make eating fun.

Have **younger children** draw pictures of two or more different breakfasts, lunches or dinners that they like to eat. Help them complete their meals using suggestions from the *Food Guide* (page 19).

Get **older children** to talk about different ways they can combine foods to make salads, pizzas and sandwiches.

★ Ask children to think about foods coming from other countries, which bring variety to our menus. Here are a few examples: pita bread, French "baguette", souvlaki, chili, tofu.

★ Organize a tasting party with foods and dishes enjoyed by various ethnic and cultural groups. Each child can bring a food or a dish from home.

"The Food Guide tells you which food is more important so you can eat a lot of it."
(Toronto child)

Other Foods

What are Other Foods? Other Foods include a wide range of items, such as butter, margarine, oil, jam, snack foods like potato chips and pretzels, water, soft drinks, fruit-flavoured drinks, seasonings and condiments like ketchup. They can be part of a healthy eating pattern, but they shouldn't displace foods from the four food groups. Help children learn to:

- experiment with the natural flavours of foods. For example, taste food before adding salt, salty seasonings, condiments, salad dressings, butter or margarine, and then use only what you need.
- choose lower-fat and lower-salt snack foods more often.
- use caffeine in moderation. It is found in colas, chocolate and foods that contain cocoa.

Don't Forget Water

Encourage children to drink water to quench their thirst. Children need more water during hot weather and when they're playing hard. Active children usually drink a lot. However, listening to thirst is not always enough. Ensure that children have easy access to water when they are physically active and the weather is hot. Having their own water bottle can help increase how much water children drink.

Most beverages (for example, milk, juices, soft drinks) and many foods (for example, fruit) are good sources of water. However, offering plain water quenches thirst, is inexpensive, helps prevent tooth decay and doesn't ruin children's appetite for food. Unless they are involved in intense training for sports competition, children don't need special drinks to replenish fluids.

"I think my eating is healthy, but some of my friends eat too much junk food and candy, gum and chips — and then they don't eat their lunch."
(Toronto child)

Do Children Have Special Vitamin or Mineral Needs?

Not usually. If children are healthy, growing well and eating a variety of foods, they are not likely to need a vitamin-mineral supplement.

For example, there is an increase in calcium needs prior to puberty. This is why the Food Guide recommends that children increase the number of servings of Milk Products to 3–4 per day. A supplement is unnecessary.

In special cases, some children may need supplements if:

- their eating patterns do not include enough milk or milk products;
- they do not eat animal products (meat, milk or milk products, or eggs);
- food choices are limited by food intolerance, allergies, personal dislikes, cultural preferences or religious beliefs; and
- the drinking water is not fluoridated.

If children's preferences are the issue, you can start by looking for alternative foods that can help meet the child's nutrient needs. For example, look for other foods within the same food group. Or to better suit children's preferences, you can help them find different ways to eat foods. For example, children who don't like cooked vegetables might not mind raw carrots, vegetable soup or stews.

If you are concerned that a child is not getting the nutrients needed to grow and be healthy, suggest to the parents that they consult a professional – a registered dietitian or physician – who can assess the child's food intake and find the best way to help the child meet his or her needs.

Activity

To help children make healthy food choices by using the information on food labels:

★ Ask children to bring empty cereal boxes from home.

★ Explain that the *Food Guide* recommends that we choose whole and enriched grain products more often.

★ Ask the children how they can tell which cereals are whole grain and which are enriched. By looking at the name? The list of ingredients? The nutrition information panel? The claims on the box? The picture?

Hints to identify whole grains and enriched cereals:

- Look at the ingredient list. Whole grains, like whole wheat, should be near the top of the list.
- You will know that the cereal is enriched if the ingredient list includes these nutrients: iron (often listed as ferrous sulfate), niacin, riboflavin and thiamin.

★ *Using Food Labels to Choose Foods for Healthy Eating* is also a valuable teaching resource. (See page 17 to find out how to get copies.)

RETHINKING "GOOD" FOOD, "BAD" FOOD

When asked about healthy eating, children tend to classify foods as "good" or "bad." This good/bad split will not help children develop a positive approach toward eating.

The Food Guide avoids labelling individual foods as good or bad. It is the overall pattern of eating that is important to health. As well, many educators use the terms "everyday" foods and "sometimes" foods as a more positive alternative.

ENERGY FOR GROWTH, DEVELOPMENT AND ACTIVITY

Meeting children's energy needs for growth, development and activity is a priority for healthy eating. Both carbohydrate and fat are important sources of energy (Calories) in foods.

EATING MORE STARCHY FOODS

The Food Guide recommends that we try to get more of our food energy from complex carbohydrates – that's starchy food! That's why more servings of Grain Products and Vegetables and Fruit are recommended and why legumes are promoted as a meat alternative. Foods high in complex carbohydrates include grain-based foods, vegetables and legumes. Lots of the foods that children like fall into these categories. Oatmeal, rice, breakfast cereals, bread and noodles are all favourite grain choices. Potatoes, peas, corn and sweet potato head up the list in the vegetables category. And most children like a legume whether they or their parents know it yet or not! Baked beans, chili and pea soup are good places to start talking about legume choices.

FAT FOR CHILDREN

The Food Guide recommends that we choose lower-fat foods more often. This applies to children as well as to adults. Learning to enjoy lower-fat milk products, leaner meats, fish and poultry, and foods prepared with less fat helps set a pattern of healthy, life-long eating. For more examples of lower- and higher-fat foods, see *Food Guide Facts: Background for Educators and Communicators* in the section **More Materials on Children and Healthy Eating** (page 17). Be sure, however, that children understand that some fat is necessary for good health. "Lower-fat foods more often" does not mean NO fat. Higher-fat nutritious foods are a concentrated energy source and can help children meet their energy needs, especially during those times when their needs are higher. When children's energy needs are higher, you can expect them to eat more of everything, including higher-fat foods.

"If you don't try different foods you won't know if they're good." (Hull child)

DIFFERENT CHILDREN HAVE DIFFERENT ENERGY NEEDS

Children's active lives and their growing bodies have a huge impact on their energy needs. However, meeting increasing and varying energy needs of children is not as challenging as it may seem. Here are the basics:

1. **All children are different, lead different lives and have different energy needs.** The amount of food and the number of servings children need will depend on their gender, their body size, how physically active they are and how fast they are growing.

   Although children's energy needs tend to increase through to puberty, this increase is not steady. Children grow according to their own patterns. They often have growth spurts during which they get skinnier even though their appetite is increasing. Or, they will put on weight just before an increase in height. As a general rule, if children eat according to their appetites and choose foods from the four food groups, over time they will get the nourishment they need.

   Girls tend to mature and stop growing earlier than boys. For this reason, girls' energy needs will tend to level off and even decrease at an age when boys' appetites will continue to increase sharply.

2. **When children are healthy and active, their appetite is the best guide to how much they should eat.** During growth spurts and periods of increased activity, children need more energy, feel hungrier and eat more. For example, at camp where they are involved in a lot of outdoor activities, children's appetite may increase drastically and then go back to normal a couple of days after the camp.

   This means making food available to children when they need it! If they are famished after school, a hearty snack or an early dinner are in order. This can help children make it through after-school activities with energy and enthusiasm.

   On the other hand, when children are bored or not feeling well, some will have difficulty judging whether they are hungry or full. The best approach here is not to try to control their food intake, but to address the boredom or illness.

3. **The Food Guide promotes a flexible eating pattern that meets children's needs.** That's why the Food Guide suggests a range of servings from each food group. This allows children to increase or decrease how much they eat based on their needs at any given time.

   For example, girls between seven and nine years of age have about the same energy needs as adult women. They will tend to choose the lower to middle number of servings. Girls 10 to 12 and boys 7 to 12 need more energy and are more likely to eat more servings.

   It may seem as if the number of servings of Grain Products or Vegetables and Fruit is very high. Keep in mind, however, that the Food Guide refers to serving **sizes** that are not large. Children often have more than one serving at a time. For example, a cup of spaghetti, a bagel or a hamburger bun each count as **two** servings of Grain Products. A 250-ml juice box counts as **two** servings of Vegetables and Fruit.

SNACKING AND DENTAL HEALTH

Snacking is an important part of healthy eating for growing children. However, children can be at risk for tooth decay if they tend to snack often and don't spend much time brushing their teeth. Here are some suggestions to promote dental health:

- Encourage nutritious snacks chosen from the food groups.
- Vary the snack menu to decrease children's exposure to snacks which are more apt to cause cavities.
- Discourage day-long nibbling and prolonged sipping of beverages containing sugars. Even nutritious snacks can cause tooth decay if children eat too often throughout the day. Up to three snacks a day is a healthy snacking pattern.
- It is always best to brush teeth after eating. When brushing is not possible, chewing sugarless gum or, at least, carefully rinsing the mouth with water can help decrease the risk of tooth decay.

SNACK IDEAS

Children enjoy tasty, nutritious snacks they can reach for easily:

- cut-up, raw vegetables with crackers and tasty yogourt dip.
- sliced or whole fruit with cheese, yogourt or milk.
- variety of breads with cheese or peanut butter.
- ready-to-eat or hot cereals with pieces of fruit.
- plain popcorn with grated cheese and juice.
- homemade breads or muffins and milk.

Activity

To interest children in meal planning and preparation:

★ Write the names of each food group on a flipchart or a board in separate columns. Ask children to name foods they like to eat for breakfast and list them in the appropriate food group.

★ Using these food choices, ask them to make breakfast menus, including foods from at least 3 of the 4 food groups. If necessary, help children find other foods they like to eat for breakfast.

Other suggestions

★ Ask the children if they sometimes leave home without having breakfast because they "don't have time" to eat. Ask them to list foods that could be eaten on the way to school.

★ Discuss with children the importance of breakfast for them: for example, to stay healthy, to be in a good mood, to feel good, to be alert.

★ As a group, plan a meal for a party, an outing or a sporting event:

- Base the menu on the *Food Guide*.
- Write the grocery list and go to the supermarket.
- Prepare the meal together and enjoy the outcome.

TEACH CHILDREN FOOD SAFETY

- Wash hands before handling food.
- Wash and sanitize utensils and working surfaces after handling raw foods and before handling cooked or ready-to-serve foods.
- Avoid germ growth. Don't let protein-rich foods (for instance, meat, poultry, milk products, and fish or egg dishes) stand at room temperature. One way to keep sandwiches cool until lunch time is to pack them next to a frozen drink or an ice pack.

MAKING HEALTHY EATING EASIER

Children need healthy choices to be easy, particularly when they are learning to set patterns for healthy living. Parents, schools and communities need to work with children to create the supportive environments that will make it easier for children to make healthy choices.

A NOTE ABOUT ALLERGIES

Children and adults alike need to be more aware and sensitive to food allergies. This means always asking about food allergies before sharing food.

The number of life-threatening reactions to food allergies is increasing. These can happen anywhere – at home, in school or recreational facilities, at camp and on field trips. Make sure your organization has a policy for handling these allergies and that you are familiar with the measures it includes.

A good resource is *Anaphylaxis: A Handbook for School Boards*. For information on obtaining a copy, see **More Materials on Children and Healthy Eating** (page 18).

Regardless of which context you find yourself in with children, a supportive environment for healthy eating needs to include:

- **consistency between messages and actions.** Healthy eating messages can be strongly reinforced through the way foods are used in the children's environments, (i.e., school lunches, classroom snacks and parties, sporting events and fundraising activities).
- **guidance and support which allows children to think for themselves.** Children between six and twelve years of age still need reasonable guidelines for what, when and where they eat. They also need to develop skills to make decisions about food, plan meals and prepare foods in an appealing manner. The balance between "licence" and "guidance" should shift as children gain experience and abilities.
- **positive role models.** Being comfortable with the way you and other people look, having a positive attitude toward healthy eating and healthy living are important influences on children you spend time with.
- **pleasant meal and snack times.** Eating is a social activity and most children enjoy eating with others more than eating alone. Be sure to allow enough time and provide a comfortable setting where children can eat without distractions or disruptions. Where distractions are inevitable, like school lunch or an outdoor lunch situation, allow children more time to finish eating.
- **access to a variety of nutritious foods.** Advocate for the availability of affordable and appealing foods from each of the four food groups of the Food Guide in vending machines, canteens and cafeterias.

MORE MATERIALS ON CHILDREN AND HEALTHY EATING

This publication and the materials listed below are available, free, from local or provincial health departments or from:

Publications, Health Canada, Ottawa ON K1A 0K9, Tel: (613) 954-5995, Fax: (613) 941-5366

Canada's Food Guide to Healthy Eating

A colourful, illustrated 8" 1/2 x 11-inch sheet suitable for hanging on refrigerators. Illustrates the four food groups and shows the number of servings recommended from each. Helps to set healthy eating patterns by assisting with daily food selections.

Using the Food Guide

An illustrated 11-page booklet that explains the Food Guide concepts more fully, provides additional information and offers ways to use the Food Guide to support healthy eating.

Using Food Labels to Choose Foods for Healthy Eating

An illustrated 8-page booklet that explains what nutrition labels mean and how to read them. It suggests ways to use the information that labels contain to shop for healthy foods.

Food Guide Facts: Background for Educators and Communicators

A series of 11 fact sheets that provide background information for nutrition professionals, health educators, home economists and others who promote healthy eating. Explains the Food Guide in detail and covers ways to use the Food Guide to meet individual needs.

Canada's Food Guide to Healthy Eating: Focus on Preschoolers

A 16-page booklet for educators and communicators that discusses healthy eating for preschool children two to five years of age.

Vitaliy Leader's Kit *

Background information as well as tips and tools which can help adults modify their own approach to healthy living and healthy weight.

Food for Thought: An Exploratory Study on Children and Healthy Eating*

An overview report of the findings of a study that looked at Canadian children's understanding of healthy eating concepts and their views on their own eating behaviour and the factors that influence their food choices.

Promoting Healthy Eating to School-Aged Children and Youth: Examples of Innovative Strategies Across Canada, 1998 *

Offers brief, one-page summaries of innovative programs in a variety of settings and with many different goals and approaches. Includes addresses and contacts for obtaining more information about each program.

Visit our Web site:
http://hc-sc.gc.ca/nutrition

* Only available from Health Canada

MORE MATERIALS ON CHILDREN AND HEALTHY EATING (CONT.)

Canada's Food Guide to Healthy Eating Poster

A large (24" high by 36" wide), colour poster version of the Food Guide.

Cost: $4.95 plus shipping and handling. Discount available for bulk orders.

Order the Food Guide poster described above from:
Canada Communication Group Publishing
Ottawa ON K1A 0S9
Phone: (819) 956-4802
Fax: (819) 994-1498

Anaphylaxis: A Handbook for School Boards

A 58-page handbook that provides the background information required to begin developing policies for life-threatening food allergies.

Order the above resource from:
Canadian School Boards Association 130 Slater Street, Suite 350, Ottawa, ON K1P 6E2
Phone: (613) 235-3724
Fax: (613) 238-8434
Internet: www.cdnsba.org

Media Awareness Network

A World Wide Web site dedicated to media education and media issues affecting children and youth. It presents health-related teaching units and resources in the "Health Issues" section of the site.

Check the Network site at:
http://www.schoolnet.ca/medianet

TO FIND OUT MORE

To find out more about healthy eating and available resources, contact nutritionists and dietitians through local or community health centres, public health units or provincial departments of health.

Health Canada Santé Canada

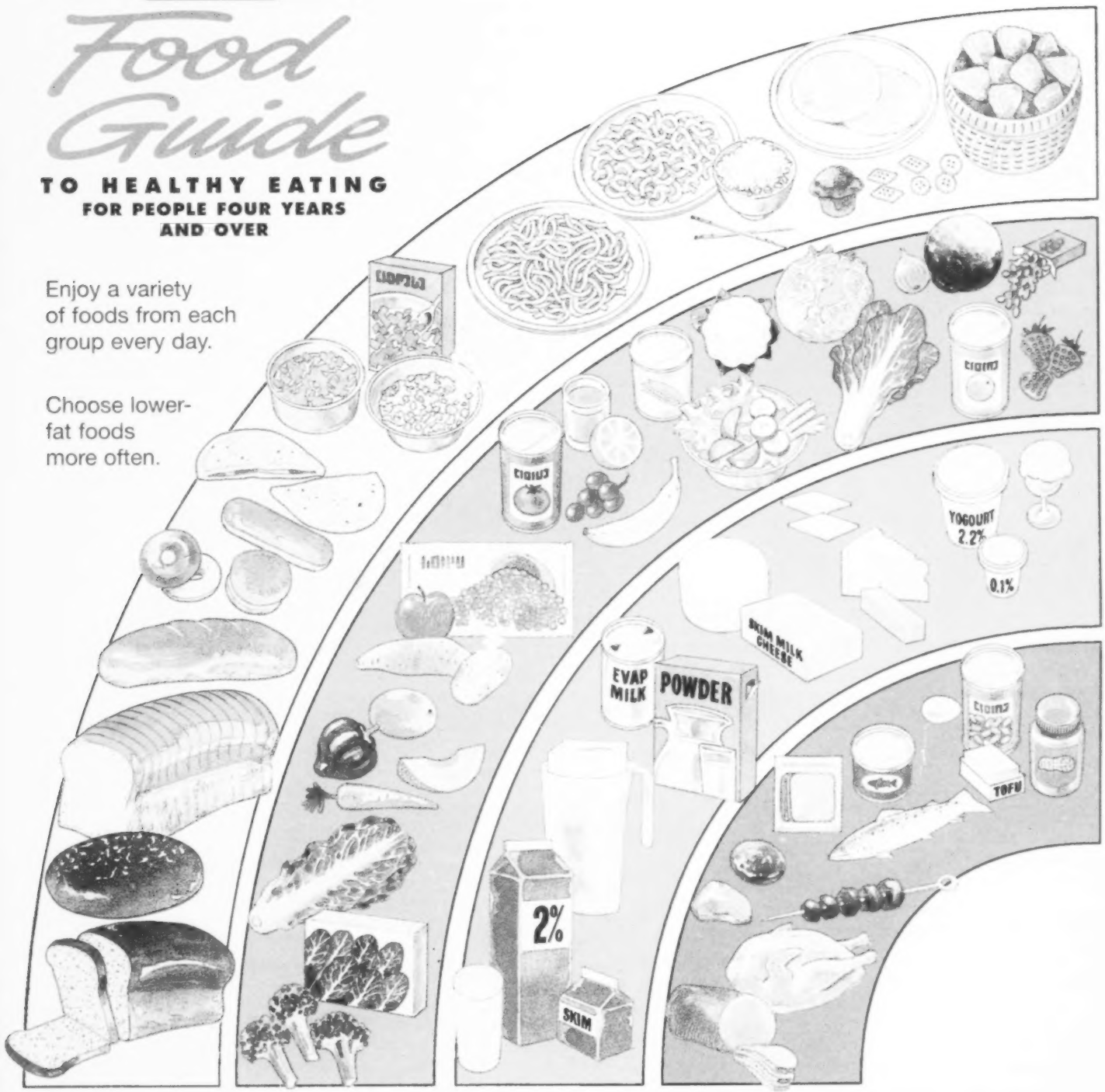
CANADA'S Food Guide

TO HEALTHY EATING

FOR PEOPLE FOUR YEARS AND OVER

Enjoy a variety of foods from each group every day.

Choose lower-fat foods more often.



Grain Products
Choose whole grain and enriched products more often.

Vegetables and Fruit
Choose dark green and orange vegetables and orange fruit more often.

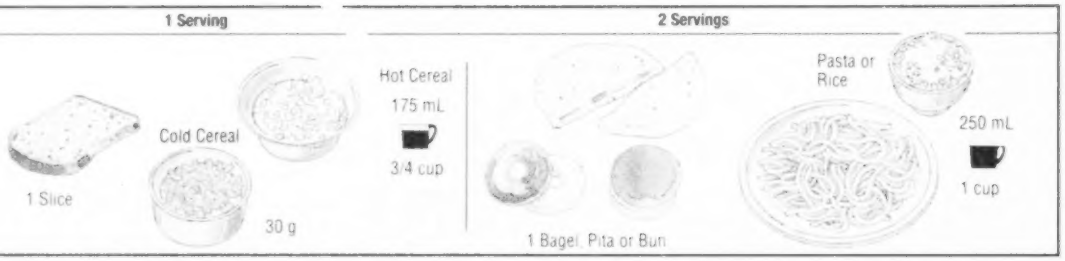
Milk Products
Choose lower-fat milk products more often.

Meat and Alternatives
Choose leaner meats, poultry and fish, as well as dried peas, beans and lentils more often.

Canada

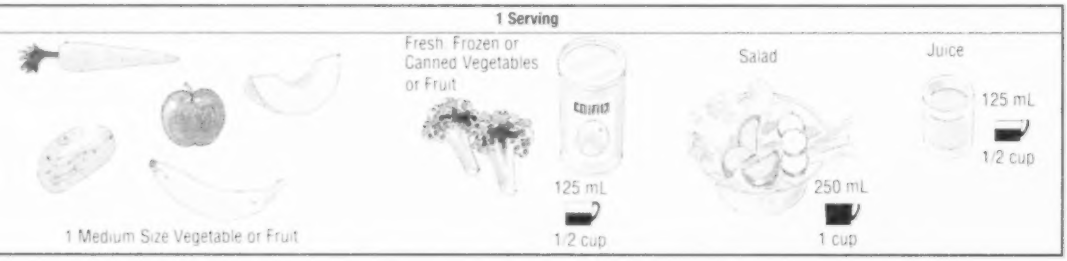
Grain Products

5–12
SERVINGS PER DAY



Vegetables and Fruit

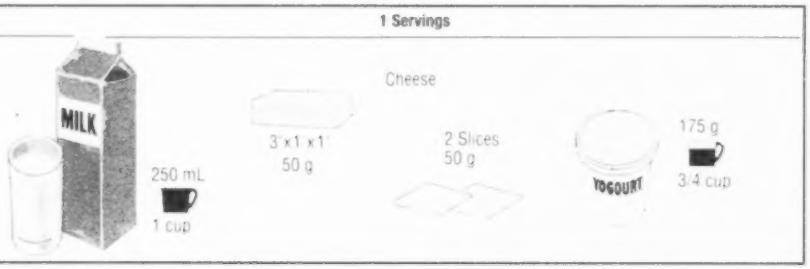
5–10
SERVINGS PER DAY



Milk Products

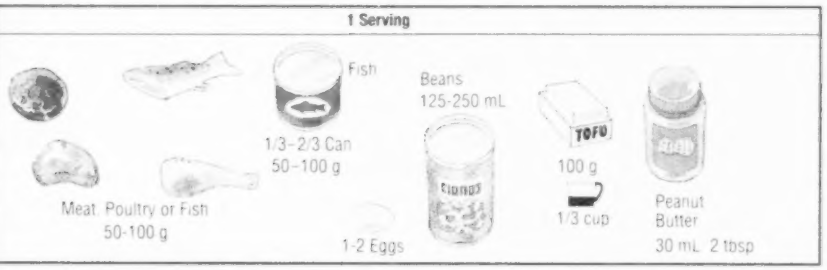
SERVINGS PER DAY

Children 4–8 years: 2–3
Youth 10–16 years: 3–4
Adults: 2–4
Pregnant and Breast-feeding Women 3–4



Meat and Alternatives

2–3
SERVINGS PER DAY



Other Foods

Taste and enjoyment can also come from other foods and beverages that are not part of the 4 food groups. Some of these foods are higher in fat or Calories, so use these foods in moderation.

Different People Need Different Amounts of Food

The amount of food you need every day from the 4 food groups and other foods depends on your age, body size, activity level, whether you are male or female and if you are pregnant or breast-feeding. That's why the Food Guide gives a lower and higher number of servings for each food group. For example, young children can choose the lower number of servings, while male teenagers can go to the higher number. Most other people can choose servings somewhere in between.

Consult *Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living* to help you build physical activity into your daily life.

Enjoy eating well, being active and feeling good about yourself. That's VITALITY

© Minister of Public Works and Government Services Canada, 1997
Cat. No. H39-252/1992E ISBN 0-662-19648-1
No changes permitted. Reprint permission not required.

Santé Canada Health Canada

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement

RENSEIGNEMENTS SUR LES ENFANTS DE SIX À DOUZE ANS

à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Suggestions et information sur le Guide alimentaire canadien pour manger sainement à l'intention des personnes qui interviennent auprès des enfants de six à douze ans

Canada

EN BREF

Pourquoi lire cette brochure?
3

Facteurs qui influent sur l'alimentation des enfants
4

Adopter de saines habitudes de vie
7

En quoi consiste une saine alimentation chez l'enfant?
10

Favoriser une saine alimentation
16

Sources d'information sur l'alimentation des enfants
17

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

Publication autorisée par le ministre de la Santé

Nous aimerions remercier les enfants et les parents qui ont participé à l'étude intitulée *Réflexion sur l'alimentation* (voir à la page 17) et dont les commentaires sont cités dans le présent document.

On peut également obtenir cette publication sur demande en gros caractères ou sur disquette.
Also available in English under the title *Canada's Food Guide to Healthy Eating – Focus on Children Six to Twelve Years*.

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997

N° de cat. H39-318/1997F
ISBN 0-662-62098-X

Tous droits réservés. Peut être reproduit sans autorisation.

POURQUOI LIRE CETTE BROCHURE?

Les pratiques personnelles, telles que l'alimentation,

ont une influence majeure sur l'état de santé.

Entre six et douze ans, les enfants apprennent à prendre des décisions et commencent à faire leurs propres choix. Ils adoptent des attitudes et des habitudes qu'ils garderont durant le reste de leur vie. Les adultes qui prenaient les décisions pour eux doivent continuer à les guider et à les encadrer tout en leur laissant une certaine latitude.

Lire cette brochure vous aidera à :

- comprendre les facteurs qui influent sur les attitudes et les comportements des enfants à l'égard de l'alimentation;
- faciliter, chez les enfants, l'apprentissage de saines habitudes de vie et des compétences nécessaires pour prendre des décisions éclairées quant à leurs choix alimentaires;
- créer des circonstances qui facilitent l'adoption de saines habitudes alimentaires.

La présente brochure s'inspire largement du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Vous pouvez aider les enfants à apprendre à faire des choix-santé en vous familiarisant avec le Guide alimentaire et en leur distribuant des exemplaires de ce guide. Consultez la section **Sources d'information sur l'alimentation des enfants** (page 17), qui indique où s'adresser pour obtenir des exemplaires du Guide alimentaire et d'autres documents utiles.

Vous êtes bien placé pour influencer les choix que les enfants font aujourd'hui et ceux qu'ils feront demain. Lorsque vous faites la promotion d'une saine alimentation, cette information renforcera votre influence!

FACTEURS QUI INFLUENT SUR L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

Un grand nombre de facteurs influent sur l'alimentation des enfants. Au fur et à mesure qu'ils grandissent et deviennent autonomes, les enfants font davantage leurs propres choix alimentaires. Mais ils tiennent néanmoins compte des conseils et avis de leurs parents et des autres adultes qui les entourent. En l'absence de ces conseils et avis, ils risquent davantage d'être influencés par les médias et par leurs camarades.

L'argument suivant, à savoir «C'est bon pour ta santé» n'influe guère sur les choix alimentaires des enfants. D'autres facteurs ont une influence beaucoup plus importante, étant donné que les enfants font des choix qui satisfont leurs besoins et leurs désirs immédiats. Ces facteurs comprennent notamment :

- **Le goût :** Le goût est presque toujours la principale raison fournie par les enfants pour expliquer pourquoi ils préfèrent un aliment donné. Les enfants choisissent les aliments pour leur goût et le plaisir que leur procure la consommation de ces aliments.
- **L'influence de la famille :** Les enfants disent que les parents sont leur principale source d'information et d'influence quant à leurs choix alimentaires. Les habitudes alimentaires, le recours à l'activité physique et les attitudes à l'égard des aliments et de l'alimentation au sein de la famille ont une influence considérable sur les enfants. Par exemple, si les parents déjeunent, il y a de fortes chances que les enfants déjeunent, eux aussi. Le revenu familial est un autre facteur qui influe sur l'alimentation des enfants et sur la variété des aliments qui leur sont offerts.
- **Les politiques et pratiques scolaires :** Tant les enfants que les parents sont d'avis que l'école exerce une grande influence sur l'alimentation des enfants. Les programmes scolaires d'éducation en matière de nutrition sont l'une des principales sources d'information sur la saine alimentation. De plus, les politiques d'alimentation scolaires peuvent renforcer l'apprentissage en classe. Par exemple, les enfants qui ont reçu de l'information en classe sur les collations nutritives devraient voir ces collations mises en vedette lors d'activités scolaires ou à la cafétéria. Il faut également

prévoir une période suffisamment longue pour le dîner à l'école, où l'attention des enfants est sollicitée par de nombreuses distractions.

- **Les bénévoles et professionnels intervenant auprès des enfants :** Les enfants passent plus de temps que jamais auparavant avec des personnes qui ne sont pas de leur famille. Leurs intérêts et activités les amènent à fréquenter diverses personnes qui peuvent intervenir de manière à favoriser des choix-santé. Un entraîneur, un enseignant, un chef de camp, un chef de groupe, notamment, peut avoir beaucoup d'influence sur les enfants par l'exemple qu'il donne. Votre influence tacite, par exemple le seul fait de manger un fruit comme collation, peut renforcer vivement vos enseignements sur l'importance d'adopter des habitudes alimentaires et un mode de vie sains.

- **Les messages médiatiques :** Les enfants sont inondés d'information par les médias. Les messages publicitaires, les émissions télévisées, les films, ainsi que les célébrités et les vedettes sportives peuvent avoir une grande influence sur les enfants et sur leurs choix alimentaires.

  Souvent, les enfants ne sont pas conscients de toute l'influence qu'ont la télévision et d'autres médias sur leurs choix alimentaires. Les parents, cependant, indiquent qu'ils choisissent un grand nombre des aliments qu'ils achètent en fonction des préférences de leurs enfants, et ils citent justement la télévision comme une source d'influence sur ces préférences.

- **Les pairs :** La pression des camarades influence les enfants de tous âges, particulièrement ceux qui sont au début de l'adolescence. Bien que les pré-adolescents aient un fort sentiment d'appartenance à leur famille, ils cherchent également à imiter ceux qu'ils admirent. Leur acceptation au sein d'un groupe de pairs peut dépendre de leurs affinités avec les autres enfants du groupe quant à leur alimentation, à leurs goûts et à leurs activités.

« J'aime les framboises parce qu'elles sont juteuses et très savoureuses. »
(Enfant de Winnipeg)

Activité

Pour amener l'enfant à réfléchir sur les motifs qui le portent à préférer certains aliments :

- Amorcez la discussion avec les enfants, à l'aide d'une des questions suivantes :

  Quelles sont vos collations préférées? Pourquoi?

  Parmi les aliments que vos parents achètent régulièrement, quels sont vos aliments favoris? Pourquoi?

- Écrivez sur un tableau les raisons de leurs préférences.
- Discutez avec les enfants de ce qui influence leurs habitudes alimentaires : le goût des aliments, la famille, les publicités, les amis, etc.

L'ENFANT AUSSI A UNE INFLUENCE

Les enfants influent grandement sur le choix des aliments achetés et consommés à la maison. Ils informent leurs parents des aliments qu'ils aiment – et de ceux qu'ils n'aiment pas – et rares sont les parents qui prennent leurs décisions quant aux aliments à acheter et à servir sans tenir compte des préférences de leurs enfants.

Dans le cadre de votre intervention auprès des enfants, vous pouvez aider ces derniers à comprendre les facteurs qui influent sur leurs préférences et à utiliser leur propre influence d'une manière postive.

« En tant que parents, nous sommes la principale source d'influence — nous achetons et préparons les aliments, et nous surveillons leur alimentation. »
(Parent de Toronto)

Activité

Pour amener l'enfant à réaliser qu'il a une influence sur les choix de ses parents :

- ★ Amorcez la discussion avec les enfants, à l'aide des questions suivantes :
  Quels aliments vos parents achètent-ils parce qu'ils sont vos favoris?
  Qu'est-ce que vos parents préparent pour le souper parce qu'ils savent que cela vous fera plaisir?
- ★ Tracez cinq colonnes sur un tableau, une pour chacun des groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* (voir à la page 10) et une pour les "Autres aliments".
- ★ Inscrivez les aliments énumérés dans la(les) colonne(s) appropriée(s).
- ★ Incitez les enfants à trouver des aliments qu'ils aiment manger, pour chacun des groupes alimentaires.
- ★ Au moyen d'une discussion, amenez les enfants à réaliser qu'ils influencent leur entourage par leurs attitudes et qu'ils peuvent devenir des chefs de file en matière de bonne alimentation.

ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE

Il ne suffit pas d'avoir une alimentation saine! Bien manger, être actif et se sentir bien dans sa peau sont trois aspects interdépendants d'un mode de vie sain.

Par exemple, lorsque les enfants sont actifs, ils se sentent généralement bien dans leur peau et savent quand ils ont faim et quand ils sont rassasiés. Ainsi, ils peuvent manger suffisamment pour satisfaire leurs besoins nutritionnels et avoir l'énergie nécessaire pour être actif. Par ailleurs, les enfants qui ont faim ou qui ne mangent pas bien risquent davantage de ne pas avoir suffisamment d'énergie pour être actifs et participer à des activités qui contribueraient à améliorer leur estime de soi.

Préconisez une saine alimentation de pair avec l'activité physique et l'estime de soi. Ainsi, vous indiquerez aux enfants le chemin d'un mode de vie sain.

ÊTRE ACTIF

L'activité physique plaît à la plupart des enfants, surtout lorsqu'il s'agit d'activités qu'ils peuvent pratiquer avec leurs amis et qui leur donnent le sentiment d'avoir accompli quelque chose – faire un bonhomme de neige, patiner ou nager. Un grand nombre d'enfants pratiquent également une activité ou un sport organisé, comme le hockey, le football, la gymnastique, le basketball et la danse. En fait, il est très important d'équilibrer les besoins alimentaires selon les activités. Cette question est étudiée dans la section **Les besoins énergétiques varient d'un enfant à l'autre** (page 14).

Cependant, les enfants d'âge scolaire ont tendance à consacrer de plus en plus de temps à des activités plus passives, comme regarder la télévision ou s'amuser avec des jeux vidéo ou sur ordinateur. Il faudrait peut-être encourager les enfants à être plus actifs et leur donner l'occasion de se dépenser.

« Les deux sont bons pour la santé — si on mange bien, on restera en santé, et si on fait de l'exercice, on restera en santé. »
(Enfant de Winnipeg)

« Si on mange bien, on restera mince, mais si on prend du poids même si on mange bien, c'est que notre corps est fait ainsi. »
(Enfant de Winnipeg)

Conseils pratiques

Pour amener l'enfant à apprécier l'activité physique :

★ Accordez régulièrement des pauses "bougeotte" aux enfants. Par exemple, suggérez-leur de se lever, de s'étirer au maximum, de hausser les épaules, de sauter sur place, de secouer tout le corps... Réservez du temps pour jouer à l'extérieur.

★ Favorisez l'activité physique plutôt que la compétition. Apprenez aux enfants que bouger est un plaisir, même lorsqu'on n'excelle pas dans les sports ou qu'on n'est pas très habile physiquement.

★ Planifiez des sorties de groupe, comme des randonnées ou des rallyes. Même des activités communautaires, comme ratisser des feuilles ou nettoyer un espace vert, peuvent être amusantes entre amis.

★ Contribuez à rendre plus accessible la pratique de l'activité physique. Engagez-vous-y avec les parents, les leaders communautaires et les écoles de votre quartier. Par exemple, intervenez pour que :

- l'activité physique quotidienne fasse partie intégrante du programme scolaire de tous les enfants.
- les enfants aient la possibilité de jouer ou de s'entraîner à l'heure du lunch ou après la classe, que ce soit simplement avec des amis, ou au sein d'équipes ou de clubs sportifs.
- les terrains de jeux aient suffisamment d'espace et de l'équipement solide et sécuritaire pour des enfants de différents âges.

SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU

Les enfants n'ont pas tous la même taille et la même morphologie. La forme de notre corps est l'une des caractéristiques qui font de chacun de nous un être unique, et elle est en grande partie héréditaire. Il est important de se sentir bien dans sa peau pour s'estimer soi-même et avoir une vie épanouie.

Durant leurs années d'étude, les enfants commencent à évoluer dans un monde plus vaste. Ils ont tendance à se comparer aux autres – leurs amis, les autres élèves, des personnages vus dans des films ou à la télévision, leurs idoles du sport ou des personnes qu'ils admirent. La croissance et la prise de poids ne surviennent pas au même moment chez tous les enfants. Un grand nombre d'enfants prennent du poids avant une poussée de croissance. Ils peuvent alors se percevoir comme ayant un excès de poids. Il faut un fort sentiment d'estime de soi pour se sentir bien dans sa peau dans ces circonstances.

Conseils pratiques

Pour aider l'enfant à se sentir bien dans sa peau :

- ★ Acceptez les enfants tels qu'ils sont, indépendamment de leur poids, de leur taille et de leur morphologie. Mettez l'accent sur leurs habiletés plutôt que sur leur apparence.
- ★ Écoutez-les. Soyez attentif à leurs sentiments et à leurs préoccupations à l'égard des changements physiques de la puberté. Prenez-les au sérieux et aidez-les à mettre les choses en perspective. Informez-vous de manière à pouvoir répondre clairement à leurs questions.
- ★ Encouragez les enfants à bien manger, sans suggérer de régime amaigrissant aux plus rondelets et sans pousser les plus maigrichons à manger davantage. Laissez-les décider de la quantité de nourriture dont ils ont besoin et aidez-les à faire des choix alimentaires sains.
- ★ Soyez vous-même bien dans votre peau. Les enfants suivent souvent l'exemple qu'on leur donne.

« J'ai peur qu'ils ne soient trop soucieux de leur image, alors nous évitons de parler de leur apparence. »
(Parent de Halifax)

L'EXCÈS DE POIDS CHEZ L'ENFANT

Nous vivons dans un monde qui peut être cruel pour les enfants qui ont un poids supérieur à celui qui est considéré comme «normal». Certains enfants essaient de perdre du poids en suivant un régime parce qu'ils craignent de devenir gros. Ce comportement peut être le début d'une vie de privations inutiles, qui ne permettront jamais d'atteindre les objectifs de minceur et d'apparence visés.

Par ailleurs, certains enfants ont un surplus de poids tel que leur santé s'en trouve compromise. Il est établi que l'embonpoint chez les enfants est de plus en plus courant, en raison d'un manque d'activité physique. Ce sont les professionnels de la santé compétents, comme un médecin ou une diététiste, qui sont les mieux placés pour déterminer si un enfant a un excès de poids.

Les enfants qui font de l'embonpoint ont besoin d'être encouragés à manger sainement, à participer à des activités physiques et à s'accepter tels qu'ils sont, puisque ce sont leurs qualités et leurs capacités qui comptent, et non leur apparence physique. Étant donné que la morphologie dépend de facteurs génétiques, un grand nombre d'enfants ne seront jamais «minces». Ces enfants peuvent néanmoins être des enfants en santé, actifs, bien dans leur peau et épanouis.

EN QUOI CONSISTE UNE SAINE ALIMENTION CHEZ L'ENFANT?

Les enfants d'âge scolaire tiennent davantage à choisir leurs aliments et à prendre leurs décisions eux-mêmes. Un grand nombre d'enfants commencent à préparer leurs propres déjeuners, repas à emporter et collations.

Durant cette période, les parents et les adultes qui interviennent auprès des enfants veulent trouver un juste équilibre entre leur responsabilité d'aider les enfants à faire des choix-santé et la latitude qu'ils doivent leur laisser à ce chapitre. Certains signaux – comme la faim, le sentiment d'être rassasié, la soif et le goût – aident les enfants à décider des aliments qu'ils mangeront et du moment ou ils mangeront. D'autres outils, comme *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et les étiquettes sur les produits alimentaires, peuvent les aider à adopter de saines habitudes alimentaires. Vous pouvez utiliser tous ces outils pour montrer aux enfants à prendre des décisions à l'égard de leur alimentation.

AGRÉMENTER SON ALIMENTATION PAR LA VARIÉTÉ

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement insiste sur l'importance d'agrémenter son alimentation en mangeant chaque jour des aliments différents choisis dans chaque groupe alimentaire. Une alimentation variée aide à fournir aux enfants les nutriments dont ils ont besoin. De plus, elle permet d'éviter que les enfants se lassent de toujours manger la même chose, jour après jour. Elle permet en outre de familiariser les enfants avec les aliments consommés par d'autres ethnies et, partant, de mieux connaître leurs amis et les différentes ethnies qui les entourent. Enfin, avec une alimentation variée, malgré leur rythme de vie trépidant, les enfants de six à douze ans peuvent manger sur le pouce des aliments aussi appétissants et nutritifs que ceux qu'ils consomment tranquillement assis à la table!

FACILITER L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES ALIMENTAIRES

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement utilise un arc-en-ciel pour montrer que comme l'arc-en-ciel qui comprend différentes couleurs, une alimentation saine doit être composée de différents groupes d'aliments. Le Guide alimentaire indique le genre d'aliments sur lesquels il faut mettre l'accent et comment élargir la gamme des aliments que nous consommons.

Selon le Guide alimentaire, c'est l'ensemble des aliments consommés au fil des jours qui est important pour la santé. Manger sainement c'est trouver un équilibre entre les différentes catégories d'aliments que nous consommons. Bien que certains aliments soient plus essentiels que d'autres, tous les aliments peuvent s'intégrer à une saine alimentation.

Produits céréaliers
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes et fruits
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

Produits laitiers
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.

Activité

Pour amener l'enfant à apprécier une plus grande variété d'aliments :

★ Demandez aux enfants s'ils aimeraient manger toujours la même chose. Discutez ensuite avec eux du plaisir de manger différents aliments.

Demandez **aux plus jeunes** de dessiner au moins deux exemples différents de ce qu'ils mangent au déjeuner, au dîner ou au souper. Aidez-les à compléter leurs menus selon les suggestions du *Guide alimentaire* (voir à la page 19).

Demandez **aux plus âgés** d'imaginer et de nommer différentes garnitures à mettre dans un sandwich, à ajouter à une salade ou sur une pizza.

★ Demandez aux enfants s'ils connaissent des aliments ou des mets qui nous aident à varier nos menus et qui proviennent de différents pays du monde. Voici quelques exemples : pain pita, baguette, souvlaki, chili, tofu.

★ Organisez une dégustation d'aliments et de mets savourés par différents groupes ethniques et culturels. Chaque enfant peut apporter un aliment ou un mets de la maison.

« Le guide alimentaire indique les aliments qui sont les plus importants pour qu'on puisse en manger beaucoup. »
(Enfant de Toronto)

Les aliments compris dans les quatre groupes alimentaires suffisent généralement pour répondre aux besoins des enfants en nutriments. Cependant, d'«Autres aliments» – les aliments qui n'appartiennent à aucun des quatre groupes alimentaires – peuvent également contribuer à l'apport énergétique et, dans une certaine mesure, à l'apport nutritionnel.

Autres aliments

Quels sont ces «Autres aliments»? Les «Autres aliments» comprennent un large éventail de produits, comme le beurre, la margarine, l'huile, la confiture, les grignotines telles que les chips et les bretzels, l'eau, les boissons gazeuses, les boissons à saveur de fruits, les assaisonnements et les condiments comme le ketchup. Ces produits peuvent faire partie d'une alimentation saine, mais ils ne devraient pas supplanter les aliments compris dans les quatre groupes alimentaires.

Apprenez aux enfants à :

- découvrir les saveurs naturelles des aliments. Par exemple, incitez-les à goûter aux aliments avant d'y ajouter du sel, des assaisonnements salés ou des condiments, de la vinaigrette, du beurre ou de la margarine, et à n'utiliser que ce qui est nécessaire.
- préférer les grignotines moins grasses et moins salées.
- faire preuve de modération à l'égard de la caféine. On trouve la caféine dans les boissons gazeuses de type cola, le chocolat et les aliments à base de cacao.

L'importance de boire de l'eau

Encouragez les enfants à boire de l'eau pour étancher leur soif. Il est particulièrement important qu'ils consomment de l'eau durant la saison estivale et lorsqu'ils participent à des activités physiques intenses. Les enfants actifs boivent généralement beaucoup. Cependant, il ne faut pas toujours attendre d'avoir soif pour boire. Veillez à ce que les enfants aient facilement accès à de l'eau lorsqu'ils sont actifs physiquement et qu'il fait chaud. Avoir avec eux leur propre bouteille d'eau peut leur faciliter les choses.

La plupart des boissons (par exemple, le lait, les jus, les boissons gazeuses) et un grand nombre d'aliments (par exemple, les fruits) renferment de l'eau. Cependant, l'eau suffit pour étancher la soif, elle ne coûte rien, elle aide à prévenir la carie dentaire et ne gâte pas l'appétit des enfants. À moins de suivre un entraînement intense pour une compétition sportive, les enfants n'ont pas besoin de boissons spéciales pour compenser les pertes de liquides corporels.

L'enfant a-t-il des besoins particuliers en vitamines ou en minéraux?

En général, non. Si un enfant est en bonne santé, s'il grandit normalement et s'il a une alimentation variée, il ne devrait pas avoir besoin de suppléments de vitamines et de minéraux.

Par exemple, pendant la période de croissance qui précède la puberté, les besoins des enfants en calcium augmentent. C'est pourquoi le Guide alimentaire recommande d'augmenter à 3 ou 4 le nombre quotidien de portions de produits laitiers. Un supplément est inutile.

Par ailleurs, les suppléments peuvent être indiqués dans certains cas, par exemple :

- dans le cas des enfants qui ne consomment pas suffisamment de lait ou de produits laitiers;
- dans le cas des enfants qui ne consomment pas de produits animaux (viande, lait ou produits laitiers, oeufs);
- lorsque les choix alimentaires sont limités en raison d'intolérances, d'allergies alimentaires, d'aversions personnelles, de préférences culturelles ou de croyances religieuses;
- lorsque l'eau n'est pas fluorée.

Lorsque ce sont les préférences alimentaires qui posent problème, il s'agit d'abord de trouver des substituts qui permettront de répondre aux besoins des enfants en nutriments. Par exemple, servez d'autres aliments du même groupe alimentaire. Ou pour mieux tenir compte des préférences des enfants, vous pouvez penser avec eux à différentes manières de servir les aliments. Par exemple, les enfants qui n'aiment pas les légumes cuits apprécient peut-être les carottes crues, la soupe aux légumes ou les ragoûts.

Si vous êtes d'avis qu'un enfant n'a pas les nutriments nécessaires pour grandir et être en santé, suggérez aux parents de consulter un professionnel – une diététiste professionnelle ou un médecin – qui peut évaluer l'apport alimentaire chez un enfant et trouver le meilleur moyen de l'aider à répondre à ses besoins.

« Je crois que je mange bien, contrairement à certains de mes amis, qui mangent trop de cochonneries et de bonbons, de gomme et de chips au lieu de manger leur lunch. »
(Enfant de Toronto)

Activité

Pour amener l'enfant à utiliser l'information qu'on trouve sur les étiquettes des aliments pour faire des choix-santé :

★ Invitez les enfants à apporter quelques boîtes vides de céréales de la maison.

★ Expliquez que *le Guide alimentaire* recommande de choisir de préférence des produits céréaliers à grains entiers ou enrichis.

★ Demandez-leur de déterminer quelles céréales sont à grains entiers ou enrichies et de dire ce qui les a aidé à identifier celles-ci : nom de la céréale, liste des ingrédients, tableau d'information nutritionnelle, allégation (ex. source de...), illustration, etc.

Comment identifier les céréales à grains entiers ou enrichies :

- Examinez la liste des ingrédients. Le mot entier doit apparaître au tout début de la liste des ingrédients (ex. grain entier, blé entier).
- Si la céréale est enrichie, vous trouverez les nutriments suivants dans la liste des ingrédients : fer (ou sulfate de fer), niacine, riboflavine, thiamine.

★ La brochure intitulée *Consulter les étiquettes des aliments pour faire des choix-santé* peut aussi vous être utile. (Pour obtenir des exemplaires de cette brochure, voir à la page 17.)

L'ÉNERGIE STIMULE LA CROISSANCE, LE DÉVELOPPEMENT ET L'ACTIVITÉ

Pour que l'alimentation d'un enfant soit saine, il est essentiel qu'elle réponde à ses besoins en énergie de façon à stimuler la croissance, le développement et l'activité. Tant les glucides que les matières grasses sont d'importantes sources d'énergie (Calories) alimentaire.

MANGER PLUS DE FÉCULENTS

Dans le Guide alimentaire, il est recommandé que l'énergie soit davantage fournie par des aliments qui contiennent des glucides complexes, ceux qu'on appelle les féculents! C'est pourquoi le Guide recommande de manger plus de portions de produits céréaliers et de fruits et légumes, et de remplacer la viande par des légumineuses. Les aliments à teneur élevée en glucides complexes comprennent les produits céréaliers, les légumes et les légumineuses. Un grand nombre des aliments que les enfants aiment sont compris dans ces catégories. Le gruau, le riz, les céréales de petit déjeuner, le pain et les nouilles sont tous des produits céréaliers qui ont la faveur auprès des enfants. La pomme de terre, les pois, le maïs et la patate douce se classent aux premiers rangs sur la liste des légumes. Et ce que les enfants eux-mêmes ou leurs parents ne savent peut-être pas encore, c'est que la plupart des enfants aiment une légumineuse ou une autre. Vous pouvez aborder la question des légumineuses en parlant des haricots au four, du chili et de la soupe aux pois, qui sont des choix plus connus.

LES MATIÈRES GRASSES DANS L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

Le Guide alimentaire recommande de choisir de préférence des aliments moins gras, tant dans le cas des enfants que des adultes. Apprendre à apprécier les aliments tels que les produits laitiers moins gras, les viandes plus maigres, le poisson et la volaille, ainsi que les aliments apprêtés avec moins de matières grasses constitue une façon d'acquérir de bonnes habitudes alimentaires pour la vie. Pour trouver des exemples d'aliments à plus faible teneur en matières grasses, consultez les *Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, dans la section intitulée **Sources d'information sur l'alimentation des enfants** (page 17).

«BONS» OU «MAUVAIS», UN CONCEPT À REPENSER

Lorsqu'ils parlent de saine alimentation, les enfants ont tendance à classer les aliments dans deux catégories, soit les «bons» et les «mauvais» aliments. Cette répartition des aliments en bons et en mauvais aliments n'aide pas les enfants à adopter une attitude positive à l'égard de l'alimentation.

Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement évite d'étiqueter les aliments comme bons ou mauvais. C'est l'ensemble des aliments consommés au fil des jours qui est important pour la santé. De même, un grand nombre d'éducateurs parlent d'aliments à consommer «quotidiennement» et d'aliments à consommer «à l'occasion».

« Si on n'essaie pas des aliments différents, on ne peut pas savoir s'ils sont bons.»
(Enfant de Hull)

Assurez-vous cependant de bien faire comprendre aux enfants qu'une certaine quantité de matières grasses est nécessaire pour la santé. «Choisir de préférence des aliments moins gras» ne signifie pas «NE JAMAIS» choisir d'aliments à teneur plus élevée en matières grasses. En effet, les aliments nutritifs à teneur plus élevée en matières grasses sont une source d'énergie concentrée et ils peuvent aider les enfants à satisfaire leurs besoins en énergie, surtout durant les périodes où leurs besoins sont particulièrement importants. On peut alors s'attendre à ce qu'ils mangent une plus grande quantité de tous les aliments, y compris ceux à forte teneur en matières grasses.

LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES VARIENT D'UN ENFANT À L'AUTRE

Les besoins énergétiques des enfants dépendent largement de leur niveau d'activité et du rythme de leur croissance. Cependant, il n'est pas aussi difficile qu'on pourrait le croire de répondre aux besoins énergétiques croissants et différents des enfants. Voici les points à retenir :

1. **Chaque enfant est unique; sa vie et ses besoins énergétiques sont différents de ceux des autres enfants.** La quantité d'aliments et le nombre de portions dont les enfants ont besoin dépendent de leur sexe, de leur constitution, de leur niveau d'activité physique et du rythme de leur croissance.

   Bien que les besoins énergétiques des enfants augmentent généralement jusqu'à l'âge de la puberté, cette augmentation ne suit pas une courbe régulière. Chaque enfant a son propre rythme de croissance. En effet, les enfants ont souvent des poussées de croissance durant lesquelles ils perdent du poids même s'ils ont plus d'appétit. Ou encore, une augmentation de poids peut être immédiatement suivie d'une poussée de croissance. En règle générale, si les enfants mangent selon leur appétit et choisissent des aliments des quatre groupes alimentaires, ils satisferont leurs besoins nutritifs.

   Généralement, les filles se développent et cessent de grandir plus tôt que les garçons, c'est pourquoi leurs besoins énergétiques se stabilisent et même diminuent, alors que chez les garçons du même âge, on observe une augmentation marquée et soutenue de l'appétit.

2. **Lorsqu'un enfant est actif et en santé, son appétit est le meilleur guide lorsqu'il s'agit de déterminer la quantité de nourriture qu'il doit manger.** Lorsque les enfants grandissent rapidement ou sont plus actifs physiquement, ils ont besoin de plus d'énergie, ils ont plus faim et ils mangent davantage. Par exemple, dans les colonies de vacances, où les activités de plein air sont nombreuses, l'appétit des enfants peut augmenter considérablement, puis revenir à la normale quelques jours après leur retour de vacances.

   Il s'agit donc de veiller à ce qu'ils mangent à leur faim. S'ils rentrent de l'école affamés, on peut leur servir une collation ou servir le souper plus tôt. Ainsi, les enfants pourront s'adonner à leurs activités parascolaires avec enthousiasme et énergie.

   Par ailleurs, lorsqu'ils s'ennuient ou qu'ils ne se sentent pas bien, les enfants ont de la difficulté à déterminer s'ils ont faim ou s'ils sont rassasiés. La meilleure attitude dans ces circonstances n'est pas d'essayer de contrôler leur apport alimentaire, mais de déterminer la cause de leur ennui ou de leur maladie.

3. **Le Guide alimentaire propose un mode d'alimentation souple, qui répond aux besoins de l'enfant.** C'est pourquoi il présente un éventail de portions dans chacun des groupes alimentaires. Les enfants peuvent ainsi augmenter ou diminuer leurs portions selon leurs besoins réels.

   Par exemple, les fillettes qui ont entre sept et neuf ans ont à peu près les mêmes besoins énergétiques que les femmes adultes. Elles auront donc tendance à choisir entre le nombre minimal et le nombre moyen de portions. Les fillettes de 10 à 12 ans et les garçons de 7 à 12 ans ont besoin de plus d'énergie; ils choisissent donc, généralement, un plus grand nombre de portions.

À première vue, le nombre de portions proposées pour les produits céréaliers ou les légumes et les fruits peut sembler considérable. Il faut cependant garder à l'esprit que les portions proposées dans le Guide alimentaire sont **petites.** Les enfants mangent souvent plus d'une portion à la fois. Par exemple, une tasse de spaghettis, un bagel ou un pain à hamburger

représentent chacun **deux** portions de produits céréaliers. Une boîte de jus de 250 ml équivaut **à deux** portions de légumes ou de fruits.

LES COLLATIONS ET LA SANTÉ DENTAIRE

Les enfants en pleine croissance ont besoin de refaire le plein entre les repas. Cependant, ils peuvent être exposés aux caries dentaires s'ils grignotent continuellement et ne se brossent pas les dents assez souvent.

Voici donc quelques suggestions visant à promouvoir la santé dentaire :

- Encourager la consommation de collations nutritives choisies parmi les quatre groupes alimentaires.
- Varier le menu des collations de façon à restreindre la consommation d'aliments plus susceptibles de causer des caries.
- Décourager le grignotage à longueur de journée ou la consommation continuelle de boissons sucrées. Même les collations nutritives peuvent causer des caries si les enfants grignotent trop souvent durant la journée. Il est sain de ne pas prendre plus de trois collations par jour.
- Il est préférable de se brosser les dents systématiquement après avoir mangé. Lorsque c'est impossible, mâcher de la gomme sans sucre ou, du moins, bien se rincer la bouche avec de l'eau peut aider à réduire le risque de carie dentaire.

IDÉES DE COLLATIONS

Les enfants aiment les collations savoureuses, nutritives, qu'ils peuvent se procurer facilement.

- légumes crus, en morceaux, avec des craquelins et une trempette au yogourt;
- fruits entiers ou en tranches avec du fromage, du yogourt ou du lait;
- variété de pains avec du fromage ou du beurre d'arachides;
- céréales avec des morceaux de fruits;
- mais soufflé gratiné et du jus;
- pains ou muffins maison et du lait.

Activité

Pour initier l'enfant à la planification et à la préparation de repas :

★ Tracez quatre colonnes sur un tableau, une colonne pour chacun des groupes du *Guide alimentaire*. Demandez aux enfants d'énumérer les aliments qu'ils préfèrent au déjeuner et inscrivez-les dans la(les) colonne(s) appropriée(s).

★ Servez-vous de ces choix pour leur faire composer des menus de déjeuner qui comprennent des aliments d'au moins trois des quatre groupes. Si nécessaire, aidez les enfants à trouver d'autres aliments qu'ils aimeraient manger au déjeuner.

Autres suggestions

★ Demandez aux enfants s'il leur arrive de ne pas avoir le temps de déjeuner à la maison. Demandez-leur d'énumérer des aliments qu'ils peuvent manger en se rendant à l'école.

★ Discutez avec les élèves de l'importance qu'ils accordent au déjeuner pour rester en bonne santé, être de bonne humeur, se sentir bien, rester en forme, etc.

★ Demandez aux enfants de planifier avec vous un repas pour une fête de groupe, une sortie de plein air ou un événement sportif :

- Composez un menu qui s'inspire du *Guide alimentaire*.
- Faites une liste d'épicerie et allez acheter les aliments.
- Préparez le repas et savourez le résultat.

ENSEIGNER À L'ENFANT LE SOUCI DE LA SALUBRITÉ

- Se laver les mains avant de manipuler des aliments.
- Nettoyer et désinfecter les ustensiles et les surfaces de travail chaque fois qu'on passe d'un aliment cru à un aliment cuit ou prêt à manger.
- Éliminer les risques de croissance des bactéries. Ne pas laisser les aliments riches en protéines (par exemple, la viande, la volaille, les produits laitiers et les plats à base de poisson et d'oeufs) à la température ambiante. Par exemple, pour garder les sandwichs au frais jusqu'à l'heure du dîner, on peut les appuyer sur une boisson congelée ou un contenant réfrigérant.

FAVORISER UNE SAINE ALIMENTATION

Les enfants ont besoin que les choix-santé soient faciles, surtout à l'étape de l'apprentissage des habitudes de vie saines. Les parents, l'école et la collectivité doivent créer un milieu qui aidera les enfants à faire des choix-santé.

UN MOT SUR LES ALLERGIES

Tant les enfants que les adultes doivent être mieux renseignés sur les allergies alimentaires et sensibilisés à ce problème. Cela signifie qu'il faut demander systématiquement si des personnes ont des allergies alimentaires avant de partager des aliments.

Le nombre d'allergies alimentaires constituant un danger de mort ne cesse d'augmenter. Ces cas peuvent survenir n'importe où – à la maison, à l'école ou dans les centres récréatifs, lors de camps et de voyages. Veillez à ce que votre organisation ait une politique pour traiter ces cas d'allergies et assurez-vous de connaître les mesures qui y sont prévues.

Le guide intitulé *L'anaphylaxie : Guide à l'intention des commissions et conseils scolaires*,est un bon document de référence. Pour des renseignements sur la manière d'en obtenir une copie, voir **Sources d'information sur l'alimentation des enfants** (page18).

Quel que soit votre rôle auprès des enfants, un milieu favorable à une saine alimentation se distinguera par :

- **sa cohérence.** La façon d'utiliser les aliments dans différents contextes peut renforcer grandement les messages de saine alimentation : les dîners à l'école, les collations et les fêtes en classe, les événements sportifs et les activités de levée de fonds.
- **un soutien et un encadrement qui incite l'enfant à penser par lui-même.** Les enfants de six à douze ans ont encore besoin qu'on les aide à déterminer quoi, quand et où manger. D'autre part, ils doivent acquérir les compétences nécessaires pour prendre des décisions quant aux choix alimentaires, planifier les repas et apprêter les aliments de manière à les rendre appétissants. Le rôle d'«autorité» devient progressivement un rôle de «conseiller» au fur et à mesure que les enfants acquièrent de l'expérience et des compétences.
- **des modèles positifs.** Être bien dans sa peau et accepter les autres comme ils sont, avoir une attitude positive à l'égard d'une saine alimentation et d'un mode de vie sain sont des facteurs qui ont beaucoup d'influence sur les enfants qui vous entourent.
- **des repas et des collations agréables.** Manger est une activité sociale et la plupart des enfants préfèrent manger en compagnie d'autres personnes que manger seuls. Prévoyez suffisamment de temps pour les repas et créez une ambiance relaxante, où les enfants peuvent manger à l'abri des distractions et sans être interrompus. Si les distractions sont inévitables, comme à l'heure du dîner à l'école ou lors d'un pique-nique à l'extérieur, par exemple, laissez plus de temps aux enfants pour terminer leur repas.
- **l'accès à des aliments nutritifs variés.** N'hésitez pas à demander que les machines distributrices, les cantines et les cafétérias offrent une variété d'aliments de chacun des groupes du Guide alimentaire et que ces choix soient abordables et attrayants pour les enfants.

SOURCES D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION DES ENFANTS

On peut obtenir cette publication et les documents suivants gratuitement auprès des services de santé provinciaux ou locaux ou en s'adressant à :

Publications, Santé Canada, Ottawa (Ontario), K1A 0K9, Tél. (613) 954-5995, Téléc. (613) 941-5366.

Guide alimentaire canadien pour manger sainement

Feuillet illustré en couleur, de 8 1/2 po x 11 po, qui peut être installé sur le réfrigérateur. Illustre les quatre groupes alimentaires et montre le nombre de portions recommandées de chacun des groupes. Aide à établir de bonnes habitudes alimentaires à la faveur des choix d'aliments quotidiens.

Pour mieux se servir du Guide alimentaire

Brochure de 11 pages, illustrée, qui explique de façon plus détaillée les concepts de base exposés dans le Guide, fournit un complément d'information et donne des moyens d'utiliser le Guide alimentaire de manière à favoriser une saine alimentation.

Consulter les étiquettes des aliments pour faire des choix-santé

Brochure de 8 pages, illustrée, qui explique les données nutritionnelles indiquées sur les étiquettes et la manière de lire ces étiquettes. Elle suggère des moyens d'utiliser les renseignements fournis sur les étiquettes en vue de faire des choix-santé.

Renseignements sur le Guide alimentaire à l'intention des éducateurs et des communicateurs

Série de 11 feuilles de renseignements offrant des informations de base à l'intention des professionnels du domaine de la nutrition, des éducateurs en santé, des conseillers en économie domestique et d'autres intervenants oeuvrant à la promotion d'habitudes alimentaires saines. Explique le Guide alimentaire en détail et traite des moyens d'utiliser le guide pour répondre aux besoins individuels.

Le Guide alimentaire... Renseignements sur les enfants d'âge préscolaire

Brochure de 16 pages à l'intention des éducateurs et des communicateurs, qui traite d'une saine nutrition chez les enfants d'âge préscolaire, soit ceux qui ont de deux à cinq ans.

La trousse vitalité à l'usage des animateurs *

Renseignements de base et conseils et outils visant à aider les adultes à modifier leur propre attitude à l'égard d'un mode de vie sain et d'un poids-santé.

Réflexion sur l'alimentation : résultats d'une étude nationale sur la saine alimentation et les enfants

Rapport sommaire des résultats d'une étude visant à évaluer la compréhension, par les enfants, des concepts d'une saine alimentation et leurs opinions sur leurs propres habitudes alimentaires et les facteurs qui influent sur leurs choix alimentaires.

Promouvoir une saine alimentation auprès des enfants d'âge scolaire et des jeunes : exemples de stratégies novatrices au Canada, 1998 *

Résumés succincts, d'une page, décrivant des programmes innovateurs mis en oeuvre dans différents milieux, visant un grand nombre d'objectifs différents et utilisant un grand nombre d'approches différentes. Comprend une liste d'adresses et de personnes-ressources à l'intention des personnes qui désirent obtenir plus de renseignements sur chacun des programmes.

Consulter notre site Web :
http://hc-sc.gc.ca/la-nutrition

* Disponibles seulement auprès de Santé Canada

SOURCES D'INFORMATION SUR L'ALIMENTATION DES ENFANTS

Affiche du guide alimentaire canadien pour manger sainement

Affiche couleur (24 po X 36 po).

Prix : 4,95 $ plus frais d'expédition et de manutention. Rabais sur les Commandes en Grandes quantité.

Pour commander l'affiche du Guide alimentaire décrite ci-dessus, s'adresser au
Groupe Communication
Canada-Édition
Ottawa (Ontario) K1A 0S9
tél. : (819) 956-4802
fax : (819) 994-1498

L'anaphylaxie : guide à l'intention des commissions et conseils scolaires

Guide de 66 pages qui fournit les renseignements de base nécessaires pour commencer à élaborer des politiques relatives aux allergies alimentaires constituant un danger de mort.

Pour commander le document ci-haut mentionné, s'adresser à
L'Association canadienne
des commisssions/conseils scolaires
130, rue Slater, pièce 350
Ottawa (Ontario) K1P 6E2
tél. : (613) 235-3724
fax : (613) 238-8434
Internet : www.cdnsba.org

Réseau éducation-médias

Site Internet sur l'éducation aux médias et leur influence dans le quotidien des enfants et des adolescents. Dans la section Santé et médias, on retrouve des activités d'éducation et des ressources ayant pour sujet la santé.

Adresse Internet du Réseau:
http://www.rescol.ca/medianet

POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Pour obtenir plus de renseignements sur une saine alimentation et sur les documents d'information disponibles, communiquer avec des nutritionnistes et des diététistes par l'intermédiaire des centres de santé locaux ou communautaires, les services de santé publique ou les ministères provinciaux de la santé.

Santé Canada Health Canada

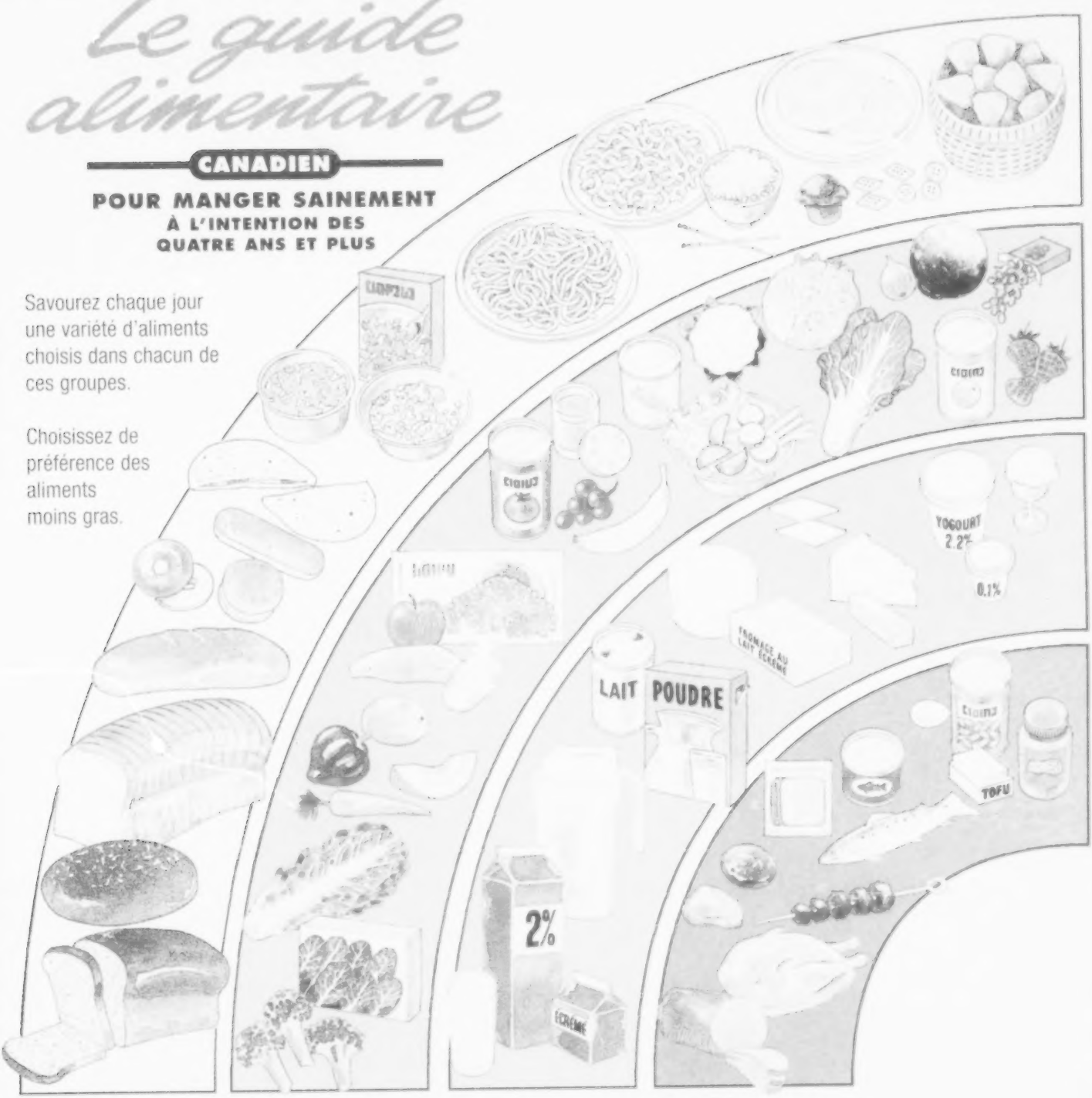
Le guide alimentaire

CANADIEN

POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES QUATRE ANS ET PLUS

Savourez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun de ces groupes.

Choisissez de préférence des aliments moins gras.



Produits céréaliers
Choisissez de préférence des produits à grains entiers ou enrichis.

Légumes et fruits
Choisissez plus souvent des légumes vert foncé ou orange et des fruits orange.

Produits laitiers
Choisissez de préférence des produits laitiers moins gras.

Viandes et substituts
Choisissez de préférence viandes, volailles et poissons plus maigres et légumineuses.

Canada

Produits céréaliers

5 à 12
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

2 portions

Légumes et fruits

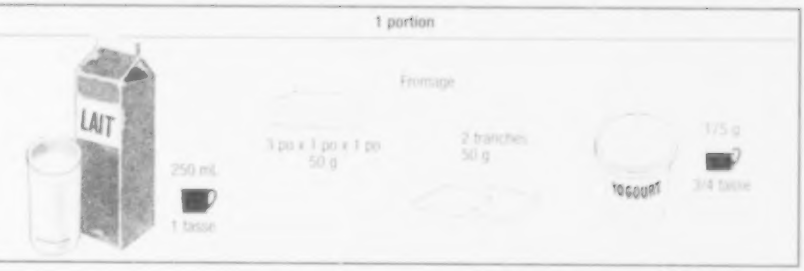
5 à 10
PORTIONS PAR JOUR

1 portion

Produits laitiers

PORTIONS PAR JOUR
Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3
Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4
Adultes : 2 à 4
Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4

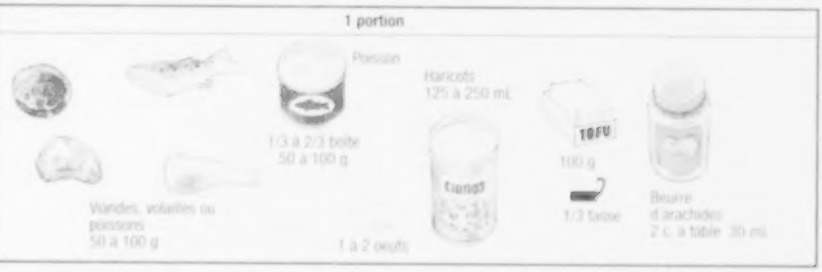
1 portion



Viandes et substituts

2 à 3
PORTIONS PAR JOUR

1 portion



Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la

© Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada, 1997
Cat. H39-252/1992F ISBN 0-662-97564-2
Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.